

令和5年11月 こひつじ保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも 秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、か ぜ予防はしっかりと行いましょう。





は何の日 !?







11月は「いい子を守ろう」

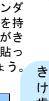
毎日ギュッとしていますか?

子どもはいつでも「いい子の日」!! 毎日1回ギュッとして、 心の元気をチャージしましょう



11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきた と思います。自分でみがける子でも、 最後はきちんと仕上げみがきをしてあ げましょう。歯みがきを苦手とするお 子さまは、おうちで歯みがきカレンダ 一をつくるなど、歯みがきに興味を持 🍑 たせるところから始めます。歯みがき ができたらカレンダーにシールを貼っ たり、スタンプを押してあげましょう。



てください。







下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、 血液が混じっていないかなどをチ ェックし、受診する時に説明できる ようにします。便の写真を撮り、医 師に診てもらうのもよいでしょう。

ょう。









おかゆ、うどん、野菜ス ープ、バナナ、りんごの すりおろしなどが適し ています。生野菜や、柑 橘系の果物、バターの多 いパン、油っこい物、消 化の悪い物は避けまし

下痢の時の食べ物



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。 ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲へ の感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

秋は薄着の服装で



肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚 着をさせたくなります。しかし、本格的な寒 さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付け ておけば、かぜを引きにくい体になります。 外気を肌で直接感じることで自律神経が整 い、病気への抵抗力が高まるからです。"大人 より1枚少なめ"を目安に、薄手の衣服を重 👸 ねるなどして、じょうずな体温調節を行いま 🧫 しょう。

<10月の感染症>

感染性胃腸炎アデノウイルス

早寝・早起き・朝ごはん!体調を整えましょう!